

ONGKG–Frühjahrsworkshop: Psychische Gesundheit in Zeiten von Covid-19: Möglichkeiten der Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen

Psyche in covidianischen Zeiten



Einige Bemerkungen zum Leben mit Covid

Ein Stimmungsbild
aus dem Klinik-Alltag:
Was Patient*innen erleben

Konsequenzen



Die älteste und stärkste Emotion der Menschen ist die Angst.

Die älteste und stärkste Angst ist die Angst vor dem Unbekannten.

H.P.Lovecraft



Als Säugling erleben wir diffuse Körperzustände, denen wir erst als Heranwachsende Gefühle zuschreiben können. Dann bildet sich ein psychischer Raum aus, in dem das Denken möglich wird.



**Der Zusammenhang zwischen
Leib und Seele wird bildhaft
in der Umgangssprache deutlich:**

Schmetterlinge im Bauch

Wut im Bauch

Angst sitzt im Nacken

Angst schnürt mir die Kehle zu

Trennung geht mir an die Nieren
oder ans Herz





Innere covidianische Turbulenzen:

- Bedrohung des eindringenden Virus
- Gefühl der Getrenntheit, des Verlassen-Seins
- existenzielle Verunsicherung
- Kampf um Grenzen
- sich ständig verändernde Umstände
- erhöhter Stresspegel

die **Angst** kann nicht vollständig
gehalten/contained werden

Fallvignette Steven
JARON, Paris

60jähriger Mann
post COVID, verwirrt
kurz vor Entlassung
nach nicht-invasiver
O₂Therapie

davor 3 Wochen
künstliches Koma

keine Besuche, Freund
holt ihn ab

*Ich bekomme keinen Eindruck seiner inneren
Leere.*

Ein Schweigen zwischen uns eröffnet einen Raum

*Sein Blick wendet sich dem Fenster zu
und er schweigt wieder*



Seine Frau ist zuvor mit COVID in ein anderes Krankenhaus gekommen

Vor der Erkrankung wurde ihre gemeinsame Wohnung ausgemalt, alles wurde in ein Lager gebracht.

Die Krise hatte wenig Bedeutung für ihn.

Es wurde ein mentaler Prozess gestartet, indem die Angst, die Verwirrung und der Verlust Gestalt annehmen konnten.

Da ist wirklich nichts, alles ziemlich leer.

*Mein Verlauf war leicht, nicht bei meiner Frau;
wir wußten sie stirbt.
Sie wurde verbrannt, ihre Asche ist in einer Urne,
aber ich weiß nicht, wo die ist.
Alles ging so schnell!*



Die Pandemie hat ...

... den Tod sichtbar gemacht

... uns in allem eingeschränkt, was uns hilft, mit dem Tod zu leben: Familie und soziale Bindungen, Feiern, Begräbnisrituale, Kulturproduktionen und Kunst, Parks, das Reisen und den Urlaub an sich

... uns sprachlos gemacht

... uns zum Abstandhalten angehalten und quasi ein Berührungsverbot erzwungen

... uns zum Serienopfer und zum Zerstörer gemacht

Die Coronakrise
vergrößert viele
bestehende
Vulnerabilitäten
wie eine Lupe

Schwermut

Müdigkeit

Schlaflosigkeit

Appetitlosigkeit

Psychisch kranke Menschen

Menschen mit Behinderung

Menschen mit Migrations- und
Fluchterfahrung

Alte Menschen

Kinder

Frauen mit Gewalterfahrungen

Frauen in Teilzeitarbeit

Frauen mit unbezahlter Sorgearbeit

Alleinerzieherinnen

Strategien zur Gesundheitsförderung

Die Ressource Mensch

Schauen wir aufeinander!

Hoffnung,
dieses Erlebnis endlich in Klammern setzen zu
können! Doch was kommt dann?

Strukturelle Maßnahmen, Rahmenbedingungen

- Die Angst und ihre psychischen Abwehrformen zu berücksichtigen und darüber zu sprechen. Das entlastet!
- Verbundenheit und kollektive Wirksamkeit
- Sorgsam miteinander umgehen, Respekt
- Eigenverantwortlichkeit/ Selbstwirksamkeit
- Sicherheit vermitteln und Ruhe
- Positive Zukunftsorientierung

The image features a vibrant, abstract painting. In the center, a hand is depicted with fingers spread, rendered in a rainbow-like color palette of red, orange, yellow, green, and blue. The hand is set against a background of concentric, hand-painted circles in the same color scheme. The overall style is expressive and celebratory. In the lower-left corner, the German phrase "Vielen Dank!" is written in a bold, black, sans-serif font.

**Vielen
Dank!**

Fragen für den Kleingruppenaustausch:

1. Wie ging es Ihnen zu Beginn 2020 und wie geht es Ihnen jetzt im 3.Lockdown?
2. Was erleben Sie im Klinik–Alltag als hilfreich und unterstützend?
3. Welche Maßnahmen sind nachhaltig?